

メタボリックシンドローム対策

内臓脂肪を減らしましょう！ ゆっくり確実な減量を！

内臓脂肪は「普通貯金」、皮下脂肪は「定期貯金」といわれるように内臓脂肪は皮下脂肪に比べて、たまりやすく減りやすいという特徴があります。内臓脂肪をためる原因となっている食べ過ぎや運動不足などの生活習慣を改善することで減らせます。食事と運動どちらか一方だけではなく両方から、無理せず時間をかけて生活習慣の改善に取り組みましょう。

食事編

内臓脂肪をためない食習慣は、自分に合った食事の量、バランスを知り、食事をする時間や食べ方にも気をつけることです。

1日3回、欠かさず食事をする

欠食や不規則な食事は、脂肪をためやすい体になります。

毎食、主食、主菜、副菜をそろえた食事にする



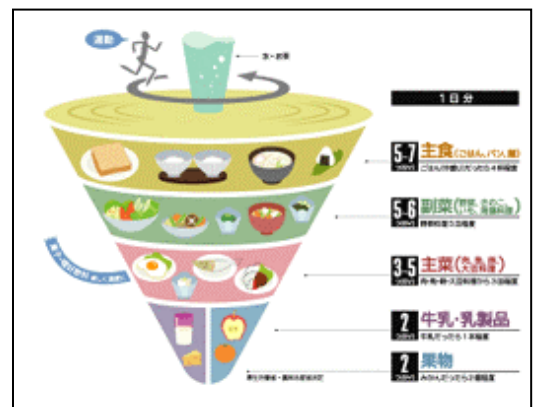
ごはんなどの主食に、主菜、副菜、汁物などを組み合わせ、栄養素のバランスのよい食事にしましょう。

また、北海道産の米、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜などを取り入れた健康的で豊かな「北海道型食生活」をすすめましょう。

食事バランスガイドを参考に

一日に「何を」「どれだけ」食べたらいいか、食事の望ましい組み合わせやおおよその量をわかりやすくイラストで示したものが「食事バランスガイド」です。

食事バランスガイドに関する情報は、下記の厚生労働省のホームページをご覧ください。



<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

肉類は脂肪の少ないものにして、魚の割合を多くする

肉の脂肪には、「飽和脂肪酸」が多く含まれ、体内で中性脂肪やコレステロールを作る原材料となります。肉料理を作る時は、脂肪の少ない部位（豚もも肉、鶏ささみ・胸肉など）を利用しましょう。



サンマやサバなど青背の魚に多く含まれる「不飽和脂肪酸」は、動脈硬化の予防や脳の活性化に役立ちます。

野菜のおかずは1日に350g以上、小鉢で5杯分を目安に食べる
野菜は、低エネルギーで、カリウム、食物繊維、
ビタミンなど多く含み、生活習慣病の予防に効果的
とされています。

一日に、350g以上を目安に心がけて野菜料理を
とりましょう。おかずにして、小鉢5杯が目安です。



サラダ



野菜炒め



具たくさんのみそ汁



おひたし



野菜の煮物

飲食は、就寝2～3時間前までにすませる

夜の活動は、昼ほど多くはないので、エネルギーの消費が少ないうえに、食べてから寝るまでの時間が短いと、体の中に脂肪を蓄えられやすくなります。

早食い、ながら食いをしない



早食い・ながら食いは、満腹感を感じにくく、無意識のうちに食べすぎてしまいます。ゆっくりよく噛むことで、満腹感が得られます。(ひと口30回噛む、一回の食事時間は30分を目安にしてみましょう)

菓子・甘味飲料は、楽しみ程度にする

菓子・嗜好飲料は楽しく適度に、時間と量を決めて食べましょう。
また、菓子の買い置きをしないことも、食べ過ぎの予防になります。

油っこい料理は控えめにし、薄味に心がける

脂質は少量でもエネルギーが高く、とり過ぎは、肥満のもとになります。
塩分のとり過ぎは高血圧を招きます。うす味を心がけましょう。

飲酒は適量に心がけて、禁煙に取り組む



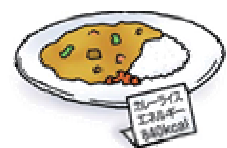
1日に日本酒なら1合、ビールなら中ビン1本
までにし、週に2日は休肝日をつくりましょう。

タバコは百害あって一利無し、今からでも禁煙に取り組みま
しょう。



外食は賢く利用する

外食のエネルギー表示を活用して、健康づくりに役立てましょう。



外食のエネルギー表示は、札幌市外食料理「栄養成分表示の店」
を参考にご覧ください

<http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/f2syokuhin/f29index.html>